

I.TABELE ELEMENTÓW WBBF WFF POLSKA - AKROBATYKA

AKROBATYKA					
	A - IZZY	B - IZZY	C - ACRO	D - ACRO	E - ACRO
I	Przewrót w przód (ang.Forward Roll)				
II	Przewrót w tył (ang.Backward Roll)				
III	Stanie na rękach (ang.Handstand)	Pótbrotu w staniu na rękach 180 (ang.Halfturn in Handstand 180)	Pełny obrót w staniu na rękach (ang.Full turn in Handstand 360)	Pełny obrót i pół w staniu na rękach 540 (ang.One &Half turn in Handstand 540)	Podwójny obrót w staniu na rękach 720 (ang.Double turn in Handstand 720)
IV	Przerzut w przód z podparciem rąk w rozkroku (ang.Front handspring with opened legs)	Przerzut w przód z podparciem rąk (ang.Front handspring)	Przerzut w przód z podparciem rąk z odbicia z obu nóg (ang.Front handspring from two feet)		
V	Przerzut w tył z podparciem rąk w rozkroku (ang.Back handspring with opened legs)	Przerzut w tył z podparciem rąk (ang.Back handspring)	Przerzut w tył z podparciem rąk z odbicia z obu nóg (ang.Back handspring from two feet)		
VI	Przejsie w przód z podparciem rąk (ang.Front walkover)			Przerzut w przód bez rąk (ang. Front aerial)	Przerzut w przód bez rąk z kroku bądź z zamachem nogi (ang.Front aerial from step or with leg swing)
VII	Przejsie w tył przez mostek (ang. Back walkover)		Flick-flack w tył (ang.Back handspring)	Flick-flack w tył z nogami w rozkroku (ang.Back handspring with opened leg)	Flick-flack w tył z zamachem nogi (ang.Back handspring with leg swing)
VIII	Przerzut bokiem z łączeniem nóg (ang. Round-off)			Round-off bez rąk/Aerial round-off (ang. Round-off without hands)	
IX	Przewrót w bok do przodu z pótbrotem (ang.Cartwheel forward with half turn)		Przerzut bokiem bez rąk bądź machowe bokiem (ang.Side aerial)	Przerzut bokiem bądź machowe bokiem bez rąk z kroku (ang.Side aerial from a step)	Przerzut bokiem bądź machowe bez rąk z zamachem nogi (ang.Side aerial with leg swing)

X				Przerzut bokiem z pótobrotem do podporu przodem (ang.Side aerial with 180 turn into push up)	Przerzut bokiem z zamachem nogi i pótobrotem do podporu przodem (ang.Side aerial with leg swing with 180 turn into push up)
----------	--	--	--	--	---

XI			Boczny aerial ze zmianą nogi (ang.Side aerial with leg changing)	Boczny aerial ze zmianą nogi z kroku (ang.Side aerial with leg changing from a step)	Boczny aerial ze zmianą nogi z kroku — ze zmianą nogi lub z zamachem nogi(ang.Side aerial with leg changing from a step with leg changing or with leg swing)
XII	Przerzut bokiem(ang.Cartwheel sideways)		Przerzut/aerial/machowe bokiem bez rąk(ang.Aerial cartwheel without hands)		
XIII				Salto w tył kuczne do pompki (ang.Back tuck into push up)	Salto w tył łamane do pompki(ang.Back pike into push up)
XIV				Salto w tył kuczne (ang.Back tuck in row)	Salto w tył kuczne z miejsca, z zamachem nogi (ang.Back tuck in row from standing and with leg swing)
XV				Salto w tył w pozycji wyprostowanej z otwartymi (rozłożonymi) nogami(ang. Back lay-out with opened legs in row)	Salto w tył prostych z nogami w rozkroku, z miejsca lub z zamachem nóg(ang. Back lay-out with opened legs in row, from standing or with leg swing)
XVI				Salto w tył łamane (ang.Back pike in row)	
XVII				Salto w przód kuczne z jednej nogi na dwie nogi(ang.Front tuck from one leg to two feet)	Salto w przód kuczne z dwóch nóg na dwie nogi (ang.Front tuck from wo feet to two feet)
XVIII				Salto w tył w pozycji wyprostowanej(ang. Back lay-out in a row)	
XIX				Salto Mostepanovej (w przód) (ang.Mostepanova)	Mostepanova z zamachem nogi (ang.Mostepanova with leg swing)